



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS
DE ESPAÑA

**TU DENTISTA
RESPONDE**

BRUXISMO



CONSEJO GENERAL DE DENTISTAS
WWW.CONSEJODENTISTAS.ES



¿Es cierto que las principales causas del bruxismo y de que apretamos mucho los dientes son el estrés y la tensión?

Además del estrés y la tensión hay otros motivos que pueden provocar el bruxismo, como la maloclusión, asimetría esquelética, artritis o trastorno degenerativo e inflamatorio de las articulaciones temporomandibulares. Para averiguar el origen y el grado de gravedad de esta patología se debe acudir al dentista ante los primeros síntomas, que suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en los músculos de la cara, desgaste dental y chasquidos al abrir o cerrar la boca. Es de vital importancia saber cómo tratar el bruxismo con el fin de mejorar la calidad de vida del paciente y evitar problemas mayores.

¿Qué podemos hacer para evitar el problema?

Se recomienda adoptar unos hábitos alimenticios saludables y realizar ejercicio físico para reducir el estrés y así evitar el bruxismo, pero lo más importante es acudir al dentista, que será quien recomiende el tratamiento más adecuado a cada paciente, para abordar cada problema concreto. Lo más habitual para tratar el bruxismo es el uso de una férula de descarga. Este dispositivo se usa para dormir y tiene como objetivo reposicionar los cóndilos y relajar los músculos de manera progresiva. Al mismo tiempo, disminuye la tendencia a apretar los dientes e impide que se desgasten. Los analgésicos y los antiinflamatorios también disminuyen la inflamación y las molestias típicas de esta patología. La cirugía solo se recomienda en casos extremos. También es aconsejable acudir al fisioterapeuta, que ayudará a recuperar y proteger la función de la articulación de la mandíbula y a corregir defectos posturales.

¿Qué consecuencias puede tener el que apretamos mucho los dientes?

Apretar los dientes es una variante del bruxismo. Suele ocurrir por la noche mientras dormimos y puede llegar a producir alteraciones en el esmalte dental,



incluso la fractura de algún diente, además de dolor de cabeza, molestias en la cara y, a veces, dolor al abrir la boca. La solución más habitual es el uso de una férula de descarga, que relajará los músculos del área mandibular y disminuirá la tendencia a apretar los dientes, así como el desgaste dentario.

¿Cómo se diferencian o detectan los distintos motivos del bruxismo, además del estrés, como la maloclusión, asimetría esquelética, artritis o trastorno degenerativo e inflamatorio de las articulaciones temporomandibulares?

El bruxismo puede tener varias causas por lo que un adecuado diagnóstico es fundamental para determinar su etiología. El diagnóstico incluye una adecuada historia clínica con preguntas sobre salud dental general, medicación actual, hábitos de sueño, entre otros campos de interés. Debe complementarse con una exploración bucodental, buscando signos de desgaste dentario así como una exploración extraoral en la que se evalúa la posible presencia de dolor en la musculatura mandibular, chasquidos o ruidos en la articulación temporomandibular. Este estudio, muchas veces, se complementa con una toma de impresiones (moldes), análisis de los modelos y radiografía. En los casos en los que se sospeche un origen en el trastorno del sueño es conveniente que el paciente sea remitido a un especialista en medicina del sueño. Finalmente, en determinadas situaciones en las que el estrés y/o ansiedad están en el origen del bruxismo, la remisión a un psicólogo puede estar indicada.

En el caso de los niños, ¿cuál es el tratamiento? ¿Las férulas de descarga son para edades tempranas?

El tratamiento del bruxismo en niños debe ser lo menos invasor posible, evitando acciones clínicas y farmacológicas. Debe comenzar por una correcta información y educación a los padres y al niño, teniendo en cuenta los factores como el nerviosismo, la irritabilidad y las situaciones de tensión que pueden aclarar la presentación de este cuadro. En casos de bruxismo persistente el papel del dentista es fundamental para prevenir y reducir los efectos perjudiciales del mismo. En determinados casos se tiene que recurrir a la utilización de férulas de descarga para aliviar la tensión en la articulación temporomandibular. Si existen interferencias o maloclusiones severas, estas deben ser corregidas. El uso de la fisioterapia o de relajantes musculares no está indicado en edades tempranas.



Le puede interesar también:

- **El bruxismo a fondo**